

ESCOLES MARIÀ CUBÍ I SOLÉ - M^a DÉU DE MONTSERRAT


MALGRAT DE MAR

OVOLACTOVEGETARIÀ



GENER

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural (sense sucre) 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor i patata · Cigrons estofats amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de seità amb xampinyons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Guisat de lleties i verdures (carbassa, pastanaga, ceba) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor · Vegenugets fets a la cuina (porro, albergínia, xampinyons) al forn*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets integrals · Seità amb salsa de ceba, xampinyons i pipes de gira-sol · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac) · Truita paisana (pebrot vermell i verd, ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural (sense sucre) 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) amb mill integral · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell, bròquil, porro) · Amanida d'enciam i sesàm · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i mill integral gratinada amb beixamel vegetal · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Pastis de mill i mongeta blanca · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell) i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles · Arròs amb tres colors (pastanaga, bròquil i olives) · logurt Natural (sense sucre) 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) mill integral · Cigrons saltats amb verdures (pebrot, all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Lleties guisades amb arròs i verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap · Fruita del temps 	31 <p>Menús del Món: Japó</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Ramen" vegetal amb verduretes (pastanaga, porro, ceba, bròquil, coliflor) i fideus d'arròs · Tofu marinat amb salsa "teriyaki"  <ul style="list-style-type: none"> · Fruita del temps 		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.